

Ako nájsť v živ

Slová rovnováha, work-life balance, alebo well-being ste už určite počuli. Každý z nás túži po vybalansovanom živote, v skutočnosti to tak však má len málokto. Ako dosiahnuť životnú rovnováhu a čo s tým, ak sa to jednoducho momentálne nedá?

O tázky ohľadom rovnováhy v živote sa začali po kovide skloňovať v našom slovníku čoraz častejšie. Nebola to náhoda, ale skôr zhoda okolností. Keď človek zrazu stratí kontrolu nad externým dianím, vtedy pocíti, že jediné, čo mu ostáva, je odovzdať sa. Nemyslím tým „bohapusto“ sa opustiť, ale pustiť kontrolu nad tým, na čo nemáme vplyv. Napríklad, keď nám bolo prikázané, aby sme ostali zavretí doma, alebo ako nám bolo prikázané nosiť rúška. To všetko bolo mimo nás, pretože sa niekto rozhodol a dal nám to formou príkazu. A bolo na nás, na našom svedomí a najlepšom vedomí tieto „príkazy“ rešpektovať. Alebo, nazvime ich radšej pravidlá. Znie to prijateľnejšie.

Život podľa pravidiel

Ako vieme, pravidlá sú na to, aby sa rešpektovali a dodržiavali. Pravidlá sú na to, aby dali veciam určitý smer, aby ľudia vedeli, čo majú robiť. Pravidlá existujú v cestnej premávke, v etike správania, v rámci firemnej kultúry... Sú hlavne pre tých, ktorí kebyže ich nemajú, tak kráčajú svetom ako neriadená strela. Už aj malé deti potrebujú svoje pravidlá, aby vedeli, kde majú svoje hranice. A aj vďaka pravidlám môžeme mať v živote, v spoločnosti a aj v práci rovnováhu. Naozaj tu work-life balance nebol predtým (pred kovidom)? Naozaj tá potreba rovnováhy v živote vzrástla až po roku 2020? Nie, nie je to tak. Len sa o tom toľko nehovorilo, nepísalo. Ľudia chodili do práce od-do, spoločnosti mali rôzne programy pre zamestnancov v podobe benefitov, aby dokázali pritiahnúť nového kandidáta. Či to naozaj splnilo svoj účel, to nech posúdi každý sám. Môžeme mať aj 10 benefitov od spoločnosti, ale keď reálne nemáme čas si ich vyčerpať, potom je tu nastavené niečo nesprávne. Môžeme polemizovať nad

ote BALANS?

Naša srdcovka

Náramok pre milovníčku mačiek

Prívesok mačičky z ušľachtilej ocele sme skombinovali s korálikmi minerálov praskaný krištál, ametyst a ruženín. Táto kombinácia vo vás podporí sebalásku aj lásku k druhým, zlepši vám medziludské vzťahy. Pomôže vám dostať sa do



rovnováhy, lepšie zvládať stresové situácie, byť vyrovnanejší a brať život s nadhľadom ako mačka. Objednáte na www.balans.sk.

tým, kto je vinník, ale opäť sa dostávame k tomu, že sa treba pozrieť v prvom rade na seba. Na svoje priority a na svoje hodnoty.

Z pracujúcej ženy žienka domáca

Predstavte si situáciu: žena chodí do práce, je spokojná, vyrovnaná, zarába. Má čas na svoje koníčky, kávičky a dostane sa do veku, kedy jej začnú tikať biologické hodinky. S partnerom sa teda dohodnú, že je „čas“. A za pár mesiacov sa ich rodinka rozrastie o 3. člena rodiny. Žene sa obráti život o 180 stupňov a zrazu z tej vyrovnanej spokojnej ženy je nevyrovnaná, nevyspatá žienka domáca, ktorá žije v stereotyp. Mesiace idú a ona začína pociťovať, že jej niečo chýba. Jej vnútorná rovnováha bola narušená a potrebuje najstť spôsob, ako ju opäť nadobudnúť. Avšak je tu dieťa (teda niekto, kto ju potrebuje non-stop), pracujúci muž (teda 1 príjem) a ona doma.

Čo môže urobiť, aby získala opäť svoj čas pre seba, ale zároveň nenarušila plynulý chod domácnosti? Pretože raz keď ste už rodina, asi by bolo nie celkom na mieste hrať sa na samostatnú jednotku. Pozrieme sa na jej rebríček hodnôt.

Jedna z hodnôt je sloboda – pred narodením dieťaťa mala čas na všetko a teraz pociťuje, že tú osobnú slobodu nemá. Ako ju môžu nájsť? Ktoré aktivity má cez týždeň? Kedy vstáva? Kedy chodí spať? Čo robí, keď dieťa zaspí? Čo robí, keď muž príde z práce? A touto analýzou zistujeme, ako plnohodnotne využíva svoj čas. Pri kladení otázok či už samovoľne, alebo prostredníctvom mentora, sa zistí:

- ❖ Že jej chýba socializácia. Aké má možnosti? Môže ísť na ihrisko, kde stretne iné mamičky. Môže prihlásiť dieťa na krúžok, kde opäť stretne podobne naladené mamičky a môže sa socializovať.

- ❖ Že jej chýba športová aktivita. Aké možnosti má? Môže si nájsť cvičenia v blízkosti jej bydliska (kvôli ušetreniu času), alebo využije víkend, keď je muž doma. Dohodne

sa s ním, že každý utorok, sobotu ide cvičiť a môže to mať fixne v kalendári. Toto nie je o tom, aby sme sa vyhovárali na malé dieťa, že nemáme čas, lebo muž je v práci. Je to priestor na nájdenie riešenia, ktoré bude vyhovovať hlavne ženám, a zároveň to nenaruší chod domácnosti. Milé ženy, keď naozaj niečo chcete a je to vaša priorita (či už je to šport, socializovanie sa), urobte všetko preto, aby ste si ten čas našli. Netreba čakať na impulz zvonka, že za vami príde partner a povie vám: „Moja choď von, lebo vidím, že to potrebuješ...“ Hľadajte riešenie, ktoré bude vyhovovať vám.

Keď chodíte do práce, ktorá vás nebaví

Predstavte si situáciu: mesiace, roky chodíte do práce. Je to práca, ktorá vás živí. Kolektív je normálny, šéf je normálny. Obsahovo je to v poriadku. Viete, čo máte robiť. Viete, kedy to máte robiť. Ale čoraz častejšie narážate na to, že vás to už nebaví. Polemizujete nad tým, že je čas na zmenu. A v hlave sa vám stále bije scenár: Odísť? Neodísť? Ale čo keď to bude inde také isté? Kde mi dajú taký plat, ako mám teraz? V podstate tu je to ok... Prejde pár mesiacov a ten vnútorný dialóg vediete opäť. Narazíte potom na dilemu: mám hypotéku, nemôžem predsa riskovať. Práca vám čoraz viac začína prekážať. Čo s tým? Je tam riešenie? Áno.

Vždy máte možnosť voľby:

- ❖ Môžete sa porozprávať so šéfom a vysvetliť mu vaše pocity. Možno príde s návrhom, ktorý vás prekvapí.

- ❖ Môžete ísť na oddelenie ľudských zdrojov a poradiť sa s relevantnou osobou, ktorej dôverujete.

- ❖ Môžete pozrieť na intranet a preskúmať, či sa náhodou neuvoľnila zaujímavá pozícia v rámci spoločnosti.

- ❖ Môžete svojim známym povedať, že uvažujete o zmene a kebyže o niečom vedia, nech vás kontaktujú.

„Všetko sa deje pre niečo. A to, čo z danej situácie vyťažíte, je už na vás.“

Rovnováha 4 pilierov

O čom to všetko je? O nájdení stratenej rovnováhy v oblasti, v ktorej to potrebujete. Je dokázané aj psychológmi, že na zvýšenie a zlepšenie kvality života, či už je to u ženy, alebo aj u muža, potrebujeme mať rovnováhu v rámci 4 pilierov: myseľ, srdce, telo, duša. Pozrime sa na ne prostredníctvom numerológie.

1. Myseľ

Pravidelne sa starať o jej nastavenie. Myseľ je tá, ktorá v nás vyvoláva strachy, obavy, stres. A naopak si ňou môžeme privodiť aj pocit šťastia. To, čomu dávame pozornosť, to rastie. Či si už zvolíte strach alebo šťastie, je na vás. Napr. tí, ktorí máte v dni narodenia 3 (3, 12, 21, 30) je dobré, keď si na svoju myseľ posvietite.

Cvičenie: Každé ráno predtým, ako vstanete z postele, si v hlave predstavte, ako bude vyzerat' váš deň. Doslova, ako chcete, aby vyzeral. Trénujte svoju myseľ (je to sval, ako každý iný). Je to ako keď dvíhate činku a biceps rastie.

2. Srdce

Je o vzťahoch. O všetkých vzťahoch, ktoré v živote máme (partner, deti, rodičia, priatelia, kolegovia). Čím viac ste spokojní vo vzťahoch, tým väčšiu rovnováhu budete v živote mať. Napríklad, ak máte deň narodenia začínajúci sa 2 (2, 20, 21... 29), vzťahy sú pre vás oveľa dôležitejšie ako pre iných. Ste citliví

na prostredie. Dokážete vnímať veci medzi nebom a zemou. A nerovnováhu môžete pociťovať v úrovni srdca (úzkosť), brucha (tréma). A pri komunikácii s druhými máte tendenciu potláčať seba na úkor druhých. **Cvičenie:** Naučte sa počúvať svoju intuíciu. Niekedy dostanete silný signál a hneď viete, čo máte robiť. Inokedy to môže byť aj zvuk, ktorý započujete. Alebo letný pohľad na niečo, na niekoho. To všetko vám pomáha k tomu, aby ste vedeli vyhodnotiť situáciu a ľahšie reagovať v rámci vzťahov.

3. Telo

Fyzické telo ako také. Pohybové aktivity by mali byť súčasťou vášho života. Či už je to beh, chôdza, joga a v neposlednom rade aj spánok. To všetko má vplyv na rovnováhu. Napríklad, ak máte v dátume narodenia čísla 7-8-9 (rok 1978), pre vás je fyzická aktivita nevyhnutná, aby ste dokázali fungovať. Energiu, ktorú máte, potrebujete usmerniť. A vo vašom prípade je to šport. Bez výnimky.

Cvičenie: Nemáte čas na športové aktivity? Vstaňte skôr. Nedá sa? Dajte si

do kalendára 2-krát do týždňa natvrdo šport. Rezervujte si ten čas či už s trénerom alebo na skupinové cvičenia. Zaplatte si to vopred, potom už bude pre vás ťažšie povedať nie.

4. Duša

Najkrajšie na koniec. Tu patria aktivity, ktoré vám už len pri pomyslení na ne vyčarujú úsmev na tvári. Je to váš vnútorný hlas, ktorý vám našepkáva, čo máte robiť. Patrí sem kreativita, nájdenie zmyslu života, cestovanie, spiritualita. Aktivity, ktoré vám dodajú silu na všetkých úrovniach. Napr. keď máte deň narodenia 5 (5, 14, 23), duchovné číslo, ktoré potrebuje cítiť slobodu v živote. Potrebuje mať rozťahnuté krídla a vedieť sa nadýchnuť. A keď robíte v kancelárii od rána do večera, vaša dušička tam veru slobodu nemá.

Cvičenie: Skúste sa pozrieť na svoju umeleckú dušu. Čo vám hovorí? Možno chytiť štetec do ruky a len tak maľovať? Alebo chytiť do ruky fotoaparát a zdokumentovať krásu okolo vás?

ktorá vás vypočuje. Skúste sa porozprávať s inými mamičkami a zistíte, že ste na tom podobne. A verte či nie, príde úľava. Príde pochopenie z druhej strany, ktoré je niekedy viac, ako hodina strávená vo fitku.

❖ Ad nudné zamestnanie. Prijmite to ako fakt. Spýtajte sa seba: „Urobil/a som v danej situácii maximum? Urobil/a som všetko preto, aby sa situácia zmenila?“ Ak je vaša odpoveď áno, tak to prijmite. Je možné, že pre vás ešte nenastal

ten správny čas na odchod. Pozrite sa na svoju súčasnú prácu a hľadajte pozitíva. Som si istá, že ich nájdete minimálne päť. Dám malý príklad – napr. dobrá vzdialenosť do práce, dobrý kolektív, parkova-

nie zadarmo, benefity. Ak nájdete pozitíva, zistíte, že to nie je až také zlé (aspoň na pár mesiacov vás to upokojí). A kto vie..

Možno o pár mesiacov, alebo aj skôr vás niekto osloví s veľmi dobrou ponukou, ktorá by predtým neprišla. Dovtedy sa môžete sústrediť napríklad na iné oblasti v živote – rodinu, vzdelávanie, šport, na ktoré máte popri súčasnej práci čas a priestor.

Začiatok najštv' v sebe

Na to, aby ste mali rovnováhu v živote, začnite od seba. Začnite od prvej oblasti, ktorú si vyberiete zo spomínaných pilierov a každý deň postupne krok po kroku prispievajte k zlepšeniu vášho pocitu bytia/„wellbeingu“.

„Na zlepšenie kvality života potrebujeme mať rovnováhu štyroch pilierov: mysle, srdca, tela a duše.“

Lubica Farkasová

Work-life balans koučka, mentorka. Pomáham ženám zjednodušiť život, znovobjaviť integritu a zmeniť ich uhol pohľadu na výzvy, ktorými prechádzajú. Podávam im pomocnú ruku, aby získali



odvahu urobiť zmenu v živote. Okrem toho mám blízko aj k zdravotným témam (liečba atopického ekzému), ktoré som dlho riešila s mladšou dcérou. Všetky tieto vedomosti (numerológiu, koučing, psychosomatiku) využívam a prepájam v rámci svojich konzultácií. Viac o mne: <https://www.lubicafarkasova.sk/> a <https://www.facebook.com/FarkasovaLubica>.